Un déjeuner équilibré et nourrissant c'est :

Produits céréaliers à grains entiers

Riches en fibres*

+

Aliments protéinés

Source de protéines*

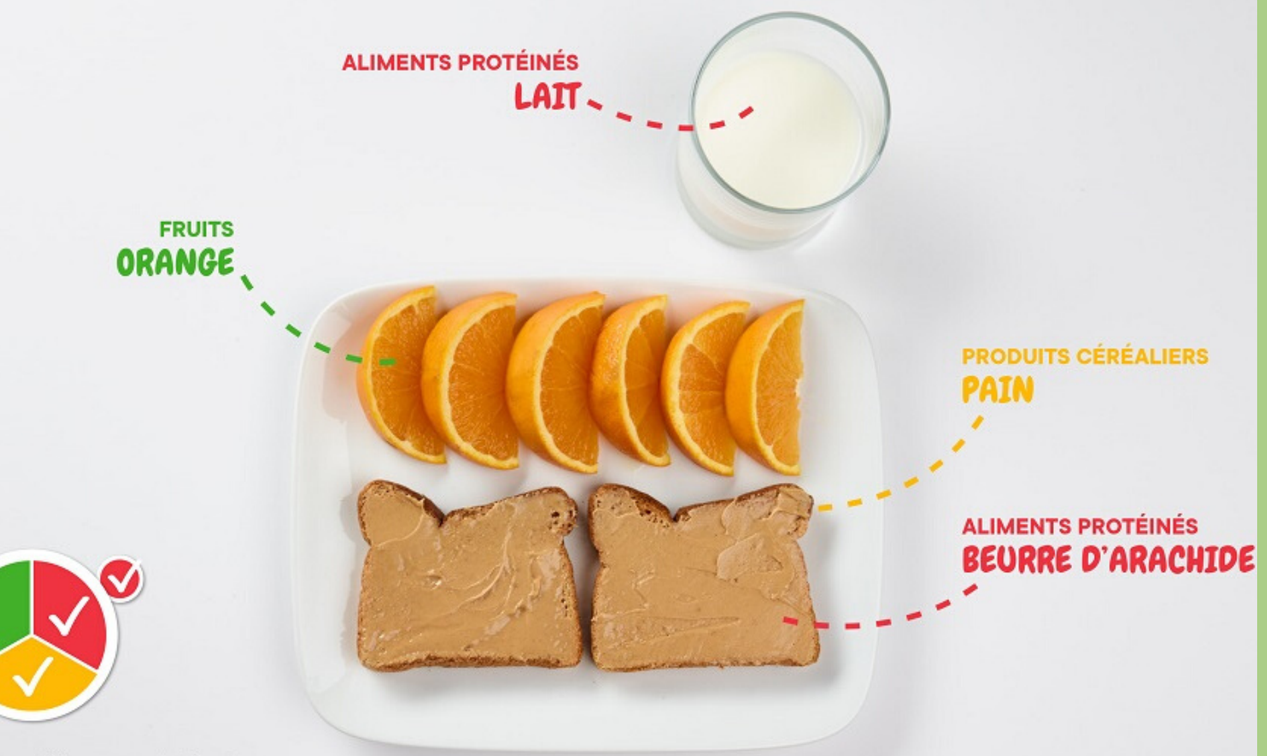
+

Fruits et/ou légumes

Source de glucides et fibres

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

EXEMPLE DE DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ



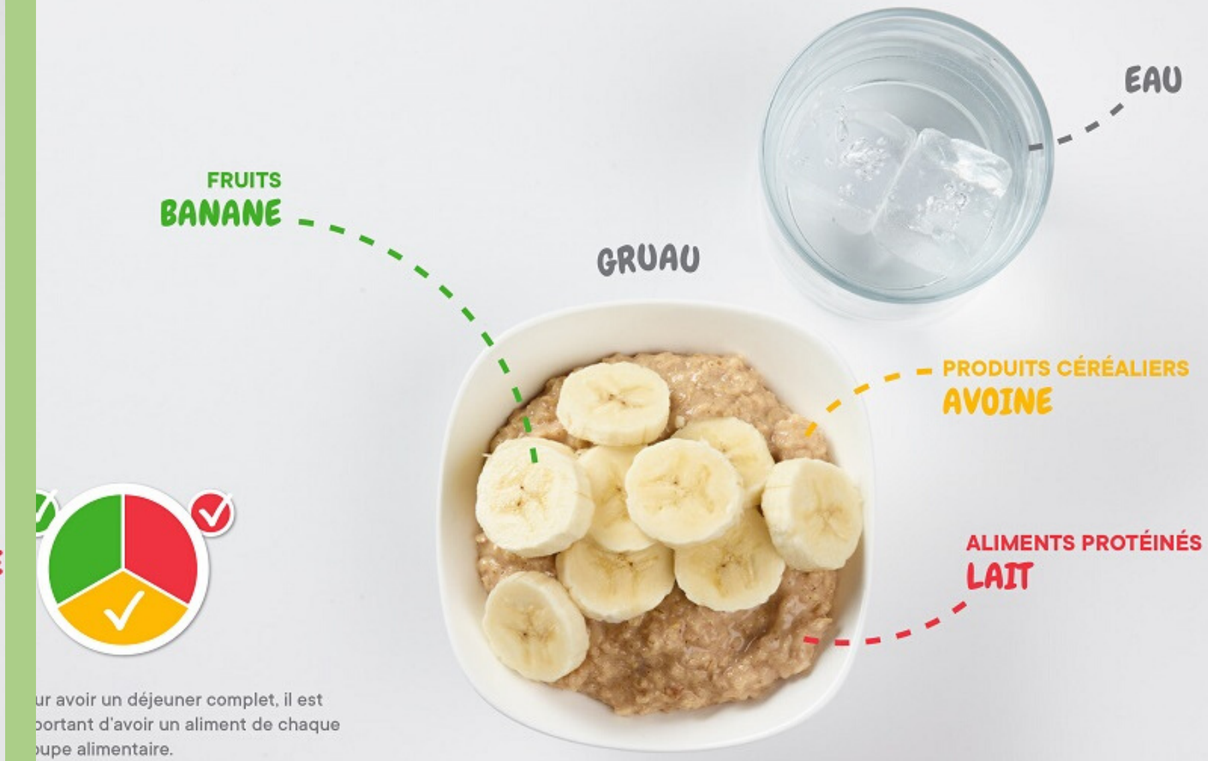
r un déjeuner complet, il est
t d'avoir un aliment de chaque
imentaire.
tion pourra venir compléter
e du repas.

s réservés – **fondationolo.ca**

Fondation Olo | 1000 jours

po
savo
la v

EXEMPLE DE DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ



ur avoir un déjeuner complet, il est
portant d'avoir un aliment de chaque
oupe alimentaire.
e collation pourra venir compléter
quilibre du repas.

nsulez les recettes sur notre site Internet :
dationolo.ca/gruau

s droits réservés – **fondationolo.ca**

Fondation Olo | 1000 jours

sa

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Québec

Exemples de déjeuners équilibrés :

+

+

+

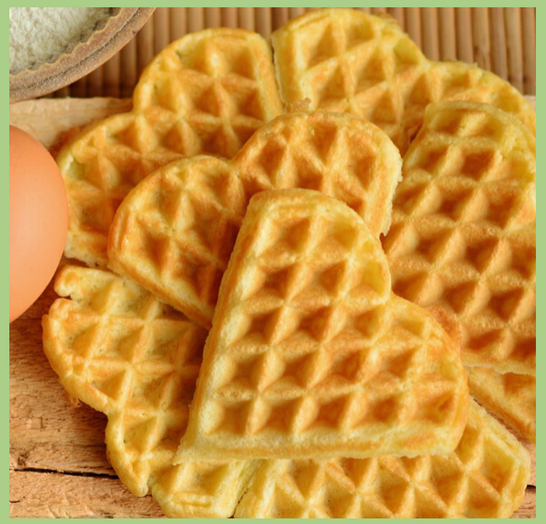
+

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

Exemples de déjeuners équilibrés :

+

+



+

+

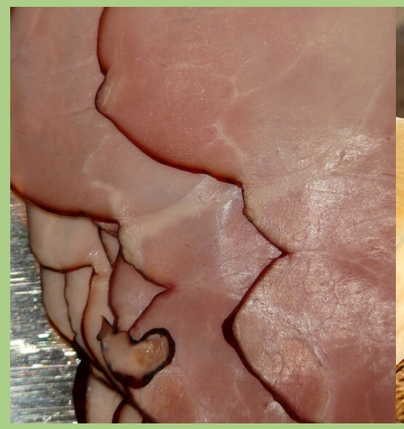
Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

Exemples de déjeuners équilibrés :

+

+

+



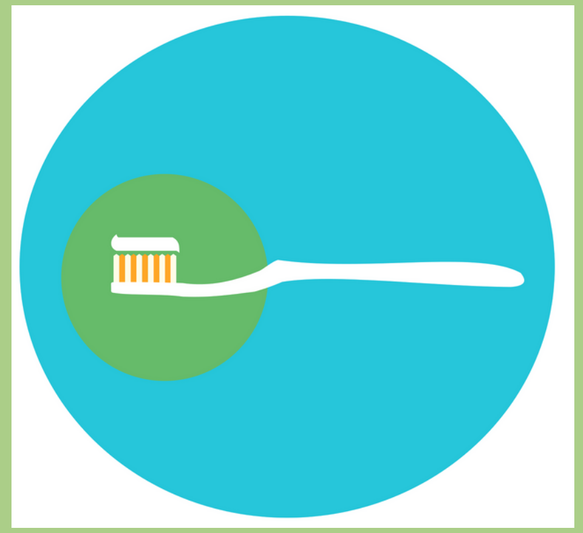
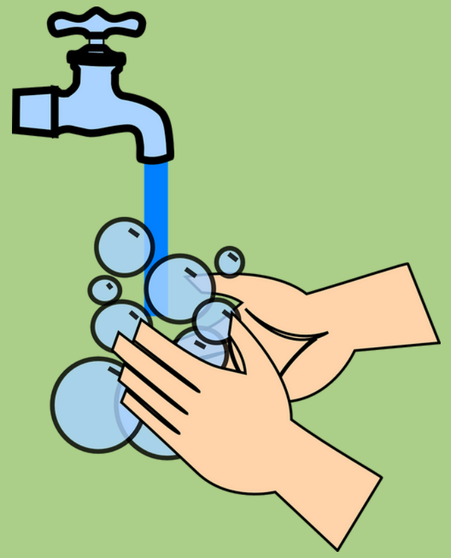
+

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

* À CAUSE DE LA PRÉSENCE D'ENFANTS ALLERGIQUES À L'ÉCOLE:

JE ME BROSSE BIEN LES DENTS

ET

JE ME LAVE BIEN LES MAINS

AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE !